

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA</p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>		<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> 	<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> 	<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> 
06	07	08	09	10
<p>DÍA NO LECTIVO</p> 	<p>Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat, zanah, ceb, pim)</p> <p>Taquitos de atún en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Sopa casera de ave con fideos</p> <p>Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
13	14	15	16	17
<p>Lentejas estofadas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabac, calabaz, zanah)</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Espirales salteados con ajo y albahaca</p> <p>Guiso de alubias pintas con verduras (tomate, iudía, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Brócoli salteado</p> <p>Filete de magra al horno / plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo)</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
20	21	22	23	24
<p>Sopa casera de verduras con estrellitas</p> <p>Ragout de cerdo con patatas</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Paella de pollo</p> <p>Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat, zanah, ceb, pim)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Lengüadina empanada</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
27	28	29	30	
<p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Sopa casera de verduras con fideos</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabac, zanah, lombarda y teriyaki</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														1,4		
			Segundo	Lentejas estofadas con zanahoria	1															1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4
	Martes		Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1									9		11			1,4	
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4
	Miércoles		Primero	Crema de puerro y zanahoria															1,4	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																1,4
			Guarnición	Patatas fritas																1,4
	Jueves		Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															1,4	
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4												1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
	Viernes		Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																1,4
			Segundo	Filete de contramusto de pollo al horno / pl																1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					1,4
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebi															1,4	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras (ceb, pir																1,4
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																1,4
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat	1														1,4	
			Segundo	Taquitos de atún en salsa de tomate				4												1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																1,4	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
Jueves		Primero	Sopa casera de ave con fideos	1									9		11	12		1,4		
		Segundo	Salteado de garbanzos con calabacín, pimie																1,4	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																1,4	
Viernes		Primero	Coditos con salsa de tomate	1									9		11			1,4		
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limon	1			4												1,4	
		Guarnición	Zanahoria salteada																1,4	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1														1,4		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí															1,4		
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4	
Miércoles		Primero	Espirales salteados con ajo y albahaca	1									9		11	12		1,4		
		Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras (tomat																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
Jueves		Primero	Brócoli salteado																1,4	
		Segundo	Filete de magra al horno / plancha																1,4	
		Guarnición	Patata panadera al horno																1,4	
Viernes		Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tom																1,4	
		Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4												1,4	
		Guarnición	-																1,4	
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1									9		11	12		1,4		
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas																1,4	
		Guarnición	-																1,4	
Martes		Primero	Paella de pollo																1,4	
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat	1															1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
Miércoles		Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																1,4	
		Segundo	Muslos de pollo al horno																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
Jueves		Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																1,4	
		Segundo	Lengüadina empanada	1		5	4												1,4	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																1,4	
Viernes		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																1,4	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			5													1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																1,4	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
Martes		Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1									9		11	12		1,4		
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabac, zan	1										9					1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4	
Miércoles		Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																1,4	
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																1,4	
		Guarnición	Patatas cocidas																1,4	
Jueves		Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																1,4	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																1,4	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																1,4	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom																1,4	